

3/21(土)
通常開園
スタート

動物と語らう森
大森山動物園



ウエルカム!

ミーア
キヤットが
お出迎え



動物園
キャラクター
「オモリン」

開園日時 11月30日(月)までの9:00~
16:30(入園は16:00まで)

入園料 720円(高校生以下無料)
年間パスポート1,230円

もうすぐ春♪ 動物園が通常開園を迎えます。「ウエルカム動物」の展示や「ゾウとはなスポット」など、動物が身近に感じられる展示も充実! 開園初日には、先着150人にお菓子をプレゼント。また、先着50人にぬいぐるみや動物園オリジナルグッズなどが当たる抽選券を配布します。

あわせて、ゾウ来園25周年パネル展も開催します。ぜひお越しください。大森山動物園 ☎(828)5508

AKITA アキタ ストリートダンス
STREET DANCE
FESTIVAL フェスティバル
~crack up! ~クラックアップ

3月22日(日)14:00~18:00
アルヴェ2階多目的ホール

アルヴェがダンスフロアに!!! きらめきパフォーマー集団「Various Artist(ヴァリアスアーティスト)」がヒップホップダンスやストリートダンスを披露。観覧無料。さあ、みんなで「crack up(はじけよう)」!

問い合わせ

秋田市民交流プラザ管理室
☎(887)5310

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん
特定健診
プラスのはなし+

特定健診課 ☎(866)8903

健診結果の見方② 高血圧

血圧が高くても、ほとんどの人に自覚症状はありません。しかし、放っておくと命に関わる病気につながる恐れも…。今すぐ始めよう血圧コントロール!



基準値

最高血圧▶129mmHg以下 最低血圧▶84mmHg以下

なぜ血圧が高くなるの?

心臓が収縮・拡張して血液が流れるときに、血管にかかる圧力が「血圧」です。塩分のとりすぎ、肥満、運動不足、酒・たばこ、ストレスなどが血圧を上げる原因です。

血圧が高いと何がいけないの?

血圧が高い状態が続くと、血管の中が傷ついてコレステロールなどがたまり、血の流れが悪くなります(動脈硬化)。その結果、さらに血圧が上がるといふ悪循環になります。また、脳卒中や心臓

病など命に関わる重大な病気を引き起こしやすいのも高血圧の特徴です。

高血圧症を防ぐコツ

▶減塩 塩分を多く含む漬物、干物、たらこなどは、1回に食べる量を減らすか、食べる回数を減らしましょう



▶カリウムをとる カリウムを多く含む野菜や果物、豆やいも類などを食べましょう。体内の余分な塩分を尿中へ排出する作用があります

▶お酒は適量に 1日の適量は、日本酒なら1合、ビールなら500ml1本、ワインならグラス2杯です。休肝日も忘れずに!

▶禁煙 本数に関わらず、たばこは動脈硬化を進めます

▶十分な睡眠を よく眠ることで、血圧も落ち着きます

▶適度な運動を 運動が苦手な人は、今より10分多く歩くことから始めましょう

▶太っているかたは減量を 毎日体重を量ること、食べる量を少し減らすことから始めると、リバウンドなく減量できます

何事も
自分のペースで、
ムリをせず♪



健康

- ・料金の記載がないものは無料です
- ・申込方法がないものは直接会場へ

市保健所の健康相談

会場は市保健センター(八橋)です。申し込みは保健予防課へ(①は3月9日(月)8:30~)。☎(883)1178

①食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事相談に、栄養士が応じます。日時▶3月17日(火)9:30~16:30 先着▶5人

②歯科健康相談 歯周病やむし歯などの相談に歯科衛生士が応じます。日時▶3月23日(月)9:30~12:00

みんなの掲示板④

■生き生き健康フェア 相談、骨密度測定など。日時▶3月21日(土)10:00~14:00 会場▶秋田市民市場 問▶社会医療法人明和会☎(834)6461

■秋田県理学療法士会市民公開講座 介護予防の講話など。前半は医療介護従事者向けです。日時▶3月28日(土)13:00~17:00 会場▶秋田ビューホテル 定員▶200人 問▶同会の大場さん(中通総合病院)☎(833)1122

■ホスピス緩和ケア市民公開講座 詳しくはお問い合わせを。日時▶4月4日(土)13:30~ 会場▶アルヴェエ2階多目的ホール 問・申込▶外旭川病院医療相談室☎(868)5511



交流の輪を広げましょう

地域の高齢者学級に参加してみませんか。会員同士で親睦を深め、時事問題、文化、健康などを学ぶほか、軽スポーツなどを行います。開講はいずれも4月から。

■せせらぎ塾(対象…河辺地域の60歳以上のかた)

日時▶月1回(5・12・1・3月は除く)、10:00~12:00
会場▶河辺市民サービスセンターほか 年会費▶1,000円(実費負担あり) 申込▶3月20日(金)まで河辺市民サービスセンター地域学習担当☎(882)5171

■中央ナイスミドルカレッジ(対象…60歳以上の男性)

日時▶4月から毎月第4水曜日の10:00~12:00
会場▶サンパル秋田(文化会館内)
年会費▶1,500円(実費負担あり) 定員▶10人
申込▶3月9日(月)9:00から中央公民館☎(824)5377

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へ。

■ADL体操 動きやすい服装でお越しください。

①会場が八橋老人いこいの家☎(862)6025

日時▶3月11日(水)10:00~12:00

②会場が飯島老人いこいの家☎(845)3692

日時▶3月12日(木)10:00~12:00

■演歌・歌謡教室 筆記用具をお持ちください。

日時▶3月19日(木)10:00~12:00

会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651



サンライフ秋田 運動と趣味の教室

申し込み 3月7日(土)9:00からサンライフ秋田(八橋)へ。いずれも対象は20歳以上(先着順)。パッチワークとフラワーアレンジメントは、別途材料費が必要です。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
骨盤引き締めサン・エアロ	4月 8 日(水)~6月 24 日(水)の毎週水曜、18:00~19:15	9,000円	25人
骨盤調整エアロピクス	4月 10 日(金)~6月 19 日(金)の毎週金曜、10:00~11:15	9,000円	25人
リズム体操&ストレッチ	4月 1 日(水)~6月 17 日(水)の毎週水曜、10:45~12:00	9,000円	25人
やさしい社交ダンス(Step 1)	4月 11 日(土)~6月 20 日(土)の毎週土曜、10:00~12:00	10,100円	25人
パッチワーク(初級)	4月 9 日(木)~6月 18 日(木)の毎週木曜、10:00~12:00	10,100円	15人
フラワーアレンジメント	4月 9 日(木)~6月 11 日(木)の隔週木曜、18:30~20:30	5,050円	15人
謡曲(喜多流)	4月 11 日(土)~6月 20 日(土)の毎週土曜、18:00~20:00	8,100円	15人
疲労回復と至福の時…女性のみ	4月 11 日(土)~6月 20 日(土)の毎週土曜、10:30~11:45	9,000円	20人
「ヨガ」で癒す心と身体…女性のみ	4月 8 日(水)~6月 24 日(水)の毎週水曜、13:30~14:45	9,000円	20人
心と身体の太極拳	4月 7 日(火)~6月 23 日(火)の毎週火曜、18:30~20:00	9,000円	20人
バランスボールで姿勢美人	4月 14 日(火)~6月 23 日(火)の毎週火曜、10:30~11:45	9,000円	20人
フラダンス	4月 9 日(木)~6月 18 日(木)の毎週木曜、18:30~19:45	9,000円	20人
ヨガ教室	4月 10 日(金)~6月 26 日(金)の毎週金曜、18:30~19:45	9,000円	20人